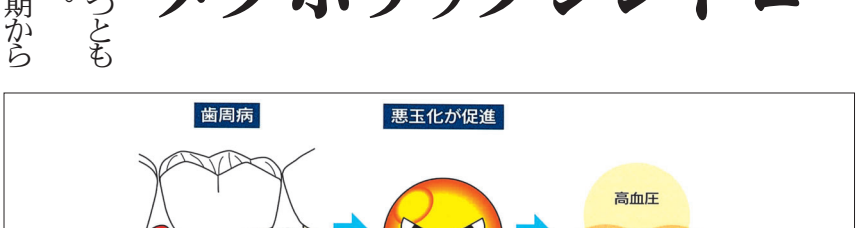
11月8日は「いい歯の日」

歯周病と メタボリックシンドロームの関係

メタボリックシンドロームは肥満をもとに、動脈硬化性疾患のリスク因子である高血圧、高血糖、脂質異常が集中した状態とされています。女性より男性に多く中年期に増加する傾向が見られ、放置すると心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高まります。

疫学調査から歯周病は、メタボリックシンドロームと関連していることが分かっています。歯周病は、進行すると歯茎から膿が出てきたり、歯がぐらついて硬い食材が食べられなくなったり、最悪の場合は自然に抜けてしまう病気です。症状が進行するまで自覚しにくいことから、メタボリックシンドロームと同じようにやっかいです。歯茎や歯を支える骨に慢性炎症があると、様々な炎症性物質が産生されます。インスリンの働きに悪影響を及ぼしたり、脂肪細胞への脂肪蓄積を促したりするため、歯周病によって脂肪細胞の悪玉化が進むメカニズムの1つとも考えられています。

歯の喪失は中年期から増加します。現在歯数が少ない人では、パン、ごはん、麺、菓子類など炭水化物や糖質の摂取量が多くなり、野菜類の摂取量が減る傾向にあります。老年期より活動量は高く、エネルギーを多く必要としますが、歯を失うことで食事バランスが崩れます。結果として必要以上のエネルギーを摂取する傾向になります。そのため歯の喪失原因となる歯周病は、間接的にも内臓脂肪の増加リスクを高めると考えられています。



the Quintessence. Vol37 No.3/2018-0560

歯周病の早期治療と予防は、歯を失うリスクを低下させ、摂取エネルギーの増加の原因となる食生活の変化も防ぎます。血糖値のコントロールが不良な場合でも、歯周病治療を行うことで血液データの改善が見られる症例もあり、インスリン抵抗性を改善する効果があるとも考えられています。

メタボリックシンドロームを予防する方法の1つに、歯科を受診して歯周病の有無をチェックしてもらうことが挙げられます。必要があれば治療を受け、再発防止のために定期的にケアを受け、歯肉の状態と日頃のセルフケアについてアドバイスを受けることが大切です。詳しくはかかりつけの歯科医院でお尋ねください。

（鶴岡地区歯科医師会）